

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๗๙
๐๗/ก.ย. ๕๒

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ที่อยู่ใกล้แต่เอื้อม
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>



ภาพปก: คุณวิลาสินี เชื้อบแก้ว

ธรรมะจากพระผู้รู้	๙
ไดอารี่หมอดู	๑๕
สัพเพเหระธรรม ▶ ขี้เกียจลี สบายดินะ	๒๐
ธรรมะจากคนสู้กิเลส ▶ กินเท่าไร ก็ไม่หายอยาก	๒๔
ธรรมะกับไลฟ์สไตล์	๓๐
รูปชวนคิด	๔๑

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: ยาวลักษ์ณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ญัษฐิรา ปนิทานเต

ของฝากจากหมอดู: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนัง: เกสรา เต็มสินวาณิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เอี่ยวธรรมะ: เกสรา เต็มสินวาณิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชชภา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎาภิรักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนากิจิต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ญัษฐิรา ปนิทานเต • ญัษฐิรา ปนิทานเต

ญัษฐิรา ปนิทานเต • ปรัชญา ภูมณีนันท์ • ญัษฐิรา ปนิทานเต

ญัษฐิรา ปนิทานเต • ปรัชญา ภูมณีนันท์ • ญัษฐิรา ปนิทานเต

ปัทมวรรณ ไขตึกเสถียร • พรภาพรรณราย

มัลลิกาละมัย ทองเสียมมาศ

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสดี อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

ยาวลักษ์ณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุณย์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ดาวรววิภาส

วิมุตติยา นีวาดังบกข • ศดานัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม

เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน สิทธิ

นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อณัญญู อึ้งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพสิณ ลายสนธิเสริกุล • กฤษฎา อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสดี อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

ท่านสามารถรับนิตยสารฉบับนี้ได้ ใน
รูปแบบ เสียงอ่าน • Word

ผมคิดทำโพลแบบสร้างสรรค์
ชนิดที่ตอบไปเรื่อยๆจะได้กำลังใจ
ได้สตรูตามจริงเฉพาะหน้า
อย่างวันที่เขียนจากใจ บ.ก. ใกล้ตัวอยู่นี้
ก็คิดคำถามขึ้นมาได้ว่า
“ถามจริงๆ ตอนนี้คุณอยากได้อะไรที่สุด?”

ซึ่งทุกท่านยังสามารถร่วมโหวตได้ที่

<http://twtpoll.com/peo8j6>

ผลของโพลไม่ทำให้ใครได้หน้าหรือเสียหน้า
เพราะไม่มีชื่อบอกนะครับว่าใครโหวตเลือกอะไร
ทุกการเลือกเป็นความลับที่รู้เฉพาะตน
และบางคนที่เปิดเผยตรงไปตรงมาดีครับ
ประกาศดังๆ แถมท้ายโพลด้วยว่า
“มันอยากได้พีเคน ไม่ก็พีบอย” 🤔

ตัวเลือกของโพลแรกที่ผมทำมีอยู่ ๕ ข้อ
ซึ่งแน่นอนว่าคงไม่อาจครอบคลุมความอยากของทุกคน
เช่น บางคนอยากฉลาด อยากมีความสามารถมากกว่านี้
แต่ ๕ ข้อที่ผมให้ไปนั้น
น่าจะครอบคลุม “ความอยากอันเป็นสากล” ที่สุดแล้ว
นั่นคือ...

- ๑) เงิน (ซึ่งหมายถึงซื้อได้ทุกอย่างที่อยากเอามาเป็นสมบัติ)
- ๒) อำนาจ (ซึ่งหมายถึงเหนือกว่าทุกคนที่อยู่รอบตัว)
- ๓) คนรัก (ซึ่งหมายถึงเสพสุขได้ครบทุกรสทั้ง ๖ ทาง)

- ๔) นิพพาน (ซึ่งหมายถึงบรมสุขอันเหนือกว่าทุกข์)
๕) สติ (ซึ่งหมายถึงความพอใจจะรู้ทุกสิ่งที่กำลังปรากฏ)

ผลถึงขณะที่ผมเขียน

ทุกคนอยากมีสติ

ซึ่งหมายถึงความพอใจจะรู้ทุกสิ่งที่กำลังปรากฏ

อันนี้นับเป็นตัวเลือกที่ทางพุทธถือว่าฉลาด

เพราะจะอยากอะไรทั้งหมดแม้แต่นิพพาน

เป็นความอยากที่ยื่นออกไปในอนาคต

ไม่แน่นอนว่าจะได้

ไม่อาจพยากรณ์ว่าเมื่อใด

จึงหาความ “พอ” ที่ใจไม่ได้

ต่างจากความอยากได้สติรู้อยู่กับทุกสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น

มันพออยู่แค่นี้ได้รู้ ได้ดูอยู่แค่นั้น

แม้กระทั่งอาการทะยาน อาการกระโจน

อาการอีตอัดเป็นทุกข์

เมื่อถูกรู้ถูกดูแล้วหายไปให้เห็น

ก็กลายเป็นความพอที่ใจขึ้นมาได้

เท่าที่ทราบมากับตนเอง

หลายคนยังโหวตไม่ตรงกับใจจริงนะครับ

คือไปเลือกข้อสุดท้าย

บอกว่าอยากได้สติ อยากรู้เฉพาะกาลอันเป็นปัจจุบัน

อันนี้ก็ไม่ว่ากัน

ขออย่างเดียวเลือกแล้วเฉลี่ยคิดได้จริงๆ

ในที่สุดก็กลายเป็นจุดเริ่มต้นของความฉลาดทางจิตไป

การรวมพลังจิต พลังความคิดของคนจำนวนมากๆ

มาพุ่งเป็นลำไปในทิศเดียวกัน

อาจก่อให้เกิดปรากฏการณ์น่าอัศจรรย์ได้มาก
เหนือกว่าแสงอาทิตย์หรือเลเซอร์ให้เป็นลำเดียวอย่างเทียบไม่ติด

คำถามคำตอบใน “เตรียมเสบียงไว้เลี้ยงตัว” ข้อแรก
ผมเคยสาธิตให้ทุกท่านประจักษ์
ว่าถ้าเรา่วมยินดีในสิ่งเดียวกัน
จะก่อให้เกิดสัมผัสรู้สึกร่วมกัน
หรือเป็นประสบการณ์ทางจิตร่วมกันได้
ท่านที่ยังไม่อ่าน ก็อ่านและลองของจริงได้ครับ

<http://dungtrin.blogspot.com/2009/09/blog-post.html>

(หมายเหตุ - ผมสร้างเว็บบล็อกไว้
เพื่อลงข้อเขียนสำหรับอ้างอิงใน “จากใจ บ.ก. ไกลตัว” นี้
เป็นครั้งเป็นคราวเท่านั้น
จึงไม่มีการอัปเดตเป็นประจำแต่อย่างใดนะครับ)

หากใครเคยประจักษ์ในกระแสพลังปิติข้างต้นร่วมกัน
และเชื่อว่าเราสามารถนำอำนาจแห่งมหากุศลจิตมาใช้ร่วมกันอีก
ก็ขอเชิญนะครับ
ติดตามโหวตได้เรื่อยๆจากทวีเตอร์ของดังตฤณ

<http://twitter.com/dungtrin>

ผมหวังว่าถ้าร่วมใจโหวตตามอัธยาศัยจริงๆ
คุณๆจะได้รู้จักตัวเองตามจริงกันแบบลัดๆ
เกิดสติและความสามารถเอาชนะความทุกข์ประจำวันได้
โดยไม่ต้องใช้ความพยายามเฉพาะตัว
แต่อาศัยกำลังช่วยส่งจากกัลยาณมิตรนับพัน

แปะท้ายเป็น ปล. ไว้หน่อยหนึ่ง
ถ้ามีปัญหาโพสต์ไม่ได้หรืออย่างไร
ขอแนะนำให้ติดตั้งโปรแกรม Hotspot Shield
ดาวน์โหลดได้ฟรีจาก

<http://hotspotshield.com>

เพียงคลิกดาวน์โหลด นำมาติดตั้งตามขั้นตอน

พอเห็นไฟเขียวขึ้น

คุณพบว่าปัญหาออนไลน์หลายๆอย่างหายไปครับ

ดังตฤณ

กันยายน ๕๒



เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

ใครที่เชื่อว่า ตายแล้วจิตออกจากร่างไปเกิดใหม่

ผู้รู้ท่านเรียกว่า ‘เวียนว่ายตายเกิดแบบปุณฺณวน’

ซึ่งถือเป็นมิจฉาทิฐินะคะ

แล้วสัมมาทิฐิ ต้องเชื่ออย่างไร?

หาคำตอบได้ที่คอลัมน์ “ธรรมะจากพระผู้รู้” ค่ะ (-/-)

การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ

ดังสุภาษิตที่ว่า ‘คบคนเช่นไร เป็นคนเช่นนั้น’

“ไดอารี่หมอดู” ฉบับนี้

“หมอฟีร” มีเรื่องจริงแฝงแฉคิดเกี่ยวกับการคบเพื่อนมาเล่าสู่กันฟังค่ะ

อ่านจบแล้ว เชื่อแน่ว่าทุกท่านจะเห็นคุณค่าของกัลยาณมิตรกันมากขึ้นนะคะ ^^*

คอลัมน์ “สัพเพหระธรรม”

อ่านเรื่องเบาๆ แต่อัดแน่นไปด้วยสาระจากคุณ “Full mind”

ในตอน “ขี้เกียจลี สบายดีนะ”

สบายอาจจะใช่ แต่ดีจริงหรือไม่ ต้องลองอ่านกันดูค่ะ ^_^

เมื่อเอ่ยชื่อ “อ๊ แทนคุณ จิตต์อิสระ”

หลายท่านคงรู้จักเขาดีในฐานะของ พิธีกร นักแสดง อาจารย์สอนภาษาจีน

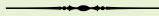
และศิลปินแบบอย่าง

“ธรรมะกับไลฟ์สไตล์” ฉบับนี้

จะพาไปรู้จักเขามากขึ้นในมุมของคนทำงานธรรมะ

อยากทราบว่าเขามีหลักการดำเนินชีวิตที่น่าประทับใจอย่างไรบ้าง

ติดตามอ่านได้ในฉบับค่ะ *^_^*



ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- วันอาทิตย์ที่ ๒๐ กันยายน เวลา ๙.๐๐ น.
หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช แสดงธรรมที่ศาลาลุงชิน ถนนแจ้งวัฒนะ
ขอให้ท่านที่มาฟัง เตรียมหน้ากากอนามัยมาด้วยนะคะ (-/-)
- คุณดังตฤณ จะไปบรรยายที่บ้านอารีย์อีกครั้ง
ในวันจันทร์ที่ ๒๘ กันยายนนี้นะคะ (จันทร์ที่ ๒๑ ไม่มีการบรรยายค่ะ)
สำหรับผู้ที่ไม่สะดวกเดินทางไปด้วยตนเอง
สามารถดูคลิปการบรรยายได้ที่นี้ค่ะ ^_^
<http://www.baanaree.net/media/articleList.php?pg=articlenew&cid=39>
- ส่วนใครที่ชอบการฟังวิทยุ สามารถรับฟังธรรมเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์
ปาโมชโช ตามสถานี วัน และเวลาดังนี้ค่ะ

๑. สถานีวิทยุ สฟช. คลื่นไทรธรรม

คลื่นวิทยุ FM ๙๒.๒๕ MHz.

วันพุธ ๑๖.๑๐ – ๑๖.๕๕ น.

วันศุกร์ ๒๓.๑๐ – ๒๓.๕๕ น.

วันเสาร์ ๖.๑๐ – ๖.๕๕ น.

หรือรับฟังสดออนไลน์ได้ที่ www.fm9525radio.org

และฟังย้อนหลังได้ที่ <http://www.fm9525radio.org/home.html#relistening>

๒. สถานีวิทยุชุมชนมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ ชุมชนชินเขต-หลักสี่ คลื่นวิทยุ FM ๙๑.๒๕ MHz.

ทุกวันศุกร์ เวลา ๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น.

รัศมีการรับฟัง ๑๐ - ๑๕ กิโลเมตร จากมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์
ประชาชื่น ครอบคลุมย่านชินเขต หลักสี่ ดอนเมือง ประชาชื่น แคลาย
นนทบุรีค่ะ



พบกันใหม่พลุห้สหน้า

ที่ <http://www.dlitemag.com>

สวัสดีค่ะ (^.^)



สารบัญ ←

พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช

ถาม: รู้สึกว่าตนเองยังเป็นผู้มาใหม่ ความรู้ความเข้าใจธรรมะก็มีไม่มาก คงจัดอยู่ในหมวดผู้ที่ยังมีอินทรีย์อ่อน อย่างนี้ผมจะสามารถเจริญสติภาวนาได้ก้าวหน้าไหมครับ

อินทรีย์นะ เบื้องต้นมันอ่อนทุกคนแหละ
มันอยู่ที่พัฒนาขึ้นมา ผึกจิตผึกใจไป หัดสังเกตสภาวะไป
อะไรเกิดขึ้นในกายคอยรู้สึก อะไรเกิดขึ้นในจิตคอยรู้สึก
มันจะมีสติ มีสติร่างกายเคลื่อนไหวรู้สึก จิตใจเคลื่อนไหวรู้สึก เนี่ยเรียกว่ามีสติ
พอรู้สึกแล้วถ้าใจเราตั้งมั่นไม่เข้าไปแทรกแซง
จิตใจเรที่ตั้งมั่นเรียกว่ามีสัมมาสมาธิ มันจะเกิดปัญญา
ถ้าจิตใจไม่มีสัมมาสมาธิ ใจไม่ตั้งมั่น ใจไหลไป ใจไหลไปอยู่ที่อารมณ์นะ
จะไม่มีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ แต่จะไปเกิดนิमितต่างๆแทน

เช่นหลายคนเดินจงกรมนะ ยกเท้าย่างเท้า
จิตมันไปแนบอยู่ที่เท้า เดินไปๆตัวลอยตัวเบาตัวโพลงนะ นั่นอาการของปีติทั้งสิ้น
อาการของสมณะ ไม่เห็นไตรลักษณ์
แต่ถ้าใจเรที่ตั้งมั่นอยู่ เห็นกายมันเดินไป ใจตั้งมั่นอยู่ต่างหาก
มันจะรู้สึกทันทีเหมือนเห็นคนอื่นเดิน จะรู้สึกทันทีเลย เห็นเหมือนคนอื่นเดิน

เวลาเวทนาเกิดขึ้นนะ ถ้าใจเราไหลไปอยู่กับเวทนาจะรู้สึกที่เราเจ็บเราปวด
หรือเราสุข แต่ถ้าจิตมันตั้งมั่นอยู่ มันจะเห็นเลย
ความเจ็บความปวดเป็นอีกส่วนหนึ่ง ไม่ใช่จิตใจของเรา
ความเจ็บความปวดเป็นอีกส่วนหนึ่ง ไม่ใช่ร่างกายด้วย
มันจะเริ่มเห็นแยกออกไป มันอยู่ที่ใจตั้งมั่นนะจึงจะเห็นไตรลักษณ์ได้
หรือใจเรที่ตั้งมั่นอยู่เราจะเห็นเลย ความโลภ ความโกรธ ความหลงเกิดขึ้น
เหมือนคนเดินผ่านหน้าบ้าน ไม่เกี่ยวกับเรา เดินอยู่ห่างๆด้วย เดินอยู่ไกลๆ

เห็นคนผ่านนอกศาลาเดินข้างๆ ใจอยู่ต่างหาก
สังขารคือความปรุงดีปรุงชั่ว โลกโกรธหลงทั้งหลายมีอยู่ห่างๆ
เริ่มเห็นแล้วมันไม่ใช่ตัวเรา เห็นมัย พอใจตั้งมันแล้วจะเห็นเลย
สิ่งทั้งหลายมันไม่ใช่ตัวเราแล้ว

ตัวจิตละ จิตมันเป็นผู้รู้ผู้ดู มันจะไม่อยู่ห่างๆหรือกจิตนะ
เราจะไปดูว่าจิตอยู่ห่างๆไม่ได้นะ
มันไม่เหมือนกาย ไม่เหมือนเวทนา ไม่เหมือนสังขาร
สิ่งเหล่านั้นมันไม่ใช่จิต เวลาดูแล้วมันจะรู้สึก
สิ่งเหล่านั้นเรียกว่า objective เป็นสิ่งที่ถูกรู้
จิตเป็นผู้รู้ผู้ดู จันจิตเป็นผู้รู้ผู้ดู เราจะดูว่ามันอยู่ห่างๆเนี่ยไม่ได้
จันไม่ต้องไปดูว่าจิตอยู่ห่างๆ เราดูจิตมันเกิดดับไป
เดียวจิตก็เกิดที่ตา เดียวจิตก็เกิดที่หู เดียวจิตก็เกิดที่ใจ เกิดที่ตา เกิดที่หู
เกิดที่ใจนี้เกิดบ่อย เกิดที่จมูก เกิดที่ลิ้น เกิดที่กายนี้ก็น้อยลงไป
อย่างนั้นฟังหลวงพ่อบุญรู้สีกมัย บางครั้งมองหน้าหลวงพ่อบ
บางครั้งตั้งใจฟัง ขณะที่ฟังกับขณะที่มองนี่คนละขณะกัน
ลองตั้งใจฟังซิ จะเห็นว่าหน้าหลวงพ่อบเลอไป
หน้าหลวงพ่อบจะเลออไป ขณะที่มอง เสียงหลวงพ่อบก็จะเลออไป
ฟังเสียงไม่ออก ในขณะที่ฟังเสียงไข่ม้อย
ฟังซึกพักนิ่งสองสามคำ ต้องสลับไปคิด แปลความหมายของเสียงที่หลวงพ่อบพูด
สังเกตนัย เราฟังไปคิดไปๆ สลับไปเรื่อยๆ
นี่แหละมันจะแสดงให้เห็นว่าจิตมันเกิดดับได้

หรือถ้าดูจิตที่เกิดดับทางตาหูจมูกลิ้นกายใจไม่ได้นะ
นี่บางคนดูไม่ไหวดูยาก เราดูจิตซึ่งเป็นกุศลบ้างเป็นอกุศลบ้าง
เช่นจิตเผลอไปคิด จิตเผลอไปคิดนี้มันอันนิ่งนะ
พอเรารู้สึกว่าจิตเผลอไปคิดนี้ จิตที่เผลอไปคิดดับไปแล้ว
เกิดจิตที่รู้สึก รู้ว่าตะกั้เผลอไปคิด เป็นจิตอีกดวงหนึ่งเกิดขึ้น
นี่จิตที่รู้สึกตัวนี้อยู่ชั่วคราว เดียวก็เผลอไปคิดครั้งใหม่

จิตที่รู้สึกตัวก็ดับ เกิดจิตที่หลงไปคิดใหม่
นี่เห็นอย่างนี้เรื่อย ๆ นะ เดี่ยวก็หลงไปเดี๋ยวก็รู้สึก เดี่ยวก็หลงไปเดี๋ยวก็รู้สึก

ถ้าพวกที่ปฏิบัติหน้อยก็มีสามอัน ถ้าพวกไม่ปฏิบัติก็มีสอง
พวกที่ไม่เคยปฏิบัตินะ หลงไปแล้วก็รู้ หลงไปแล้วรู้
ถ้ามาเริ่มปฏิบัติ ส่วนพวกที่ปฏิบัติชำนาญพอหลงไปแล้วก็รู้
แล้วจะมาเพ่ง อดเพ่งไม่ได้ ชอบไปเพ่ง
เนี่ยคนที่ไม่เคยปฏิบัติจะสบายกว่าตรงนี้แหละ
แต่ว่าพอหัดรู้ หลงแล้วรู้ๆ ชักพักนึงนะก็กลับมาเพ่งเหมือนกันแหละ อดไม่ได้หรอก
จิตใจกวนเวียนอยู่อย่างนี้ จิตที่หลงไปก็ดวงหนึ่ง จิตที่รู้สึกตัวก็เป็นอีกดวงหนึ่ง
คนละขณะกัน จิตที่ไปเพ่งก็เป็นอีกตัวหนึ่ง คนละขณะกันนะ
ดูมันหมุนไปอย่างนี้ มีแต่เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ

บางคนดูจิตที่หลงไม่เป็น ก็ดูจิตที่โลกก็ได้ ที่โกรธก็ได้
บางคนขี้โมโห โมโหตลอดเวลา อะไรกระทบนิดหนึ่งก็โมโหแล้ว ขัดใจตลอดเวลา
นั่งอยู่ดีๆ นึกถึงอะไรวินิดหนึ่งก็ขัดใจขึ้นมาแล้ว
นั่งอยู่เฉยๆ ยุบิบผ่านหน้าทางสามเมตรยังขัดใจเลย มันยังไม่เข้าใกล้ก็โมโหแล้ว
ถ้าเราเป็นคนขี้โมโหนะ เราก็คอยสังเกตจิต จิตเรามีสองแบบ
จิตที่ขี้โมโหกับจิตที่ไม่ได้โมโห มีสองอันเอง
เห็นมั๊ยมันเกิดสลับกันไปเรื่อย เดี่ยวก็โมโหเดี๋ยวก็ไม่โมโห

ถ้าคนไหนขี้โลก อยากทั้งวัน ความจริงทุกคนน่าจะอยากทั้งวัน แต่บางคนมองไม่เห็น
เดี๋ยวก็อยากดูเดี๋ยวก็อยากฟัง อยากได้กลิ่น อยากได้รส อยากได้สัมผัสทางกาย
อยากคิดอยากนึก อยากปรุงอยากแต่ง อยากปฏิบัติ นี่สารพัดอยากเลย
ถ้าเราดูสภาวะอยากได้นะ เราก็จะเห็นจิตสองอย่าง
จิตเดี๋ยวก็อยากเดี๋ยวก็ไม่อยาก เดี่ยวก็อยากเดี๋ยวก็ไม่อยาก

ทำไมต้องดูคู่เป็นคู่ๆ จิตหลงไปกับจิตที่รู้สึกไม่หลง
จิตที่โลกกับจิตที่ไม่โลก จิตที่โกรธกับจิตที่ไม่โกรธ
ทำไมดูเป็นคู่ๆ ดูเป็นคู่ๆ จะเห็นไตรลักษณ์

จะเห็นไตรลักษณ์ว่าแต่ละตัวไม่คงที่หรอก

จิตที่ไกรธก็อยู่ชั่วคราวหายไป มีเหตุก็เกิดหมดเหตุก็ดับบังคับไม่ได้

จิตที่รู้สึกตัวขึ้นมาแล้วนะแป็บเดียวโมโหอีกแล้วห้ามมันไม่ได้

คอยสังเกตนะนี่จิตมันเกิดดับไปเรื่อย ต่อไปสติปัญญามันแก่กล้าขึ้นมา

ใจมันตั้งมั่นขึ้นมา สติสมาธิอะไรนี่พร้อม มันจะเห็นชัดเลย

จิตดวงหนึ่งเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มีช่องว่างมาคั่นด้วยนะ

มีช่องว่างมาคั่น อย่างจิตที่รู้กับจิตที่เผลอเนี่ยคนละดวงกัน

เห็นชัดๆเลยขาดท่อนออกจากกัน ขาดเป็นช่วงๆ

การที่เห็นจิตมันขาดเป็นดวงๆเป็นช่วงๆ ไม่ใช่มีดวงเดียวทั้งวันทั้งคืนหรือทั้งชาติ

นี่จะทำให้เราละความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตนได้

ตรงที่ตะลุยเอาให้เห็นว่าจิตไม่ใช่ตัวใช้ตนนี้ยากที่สุด

ถ้าคนไหนภาวนาแล้วเห็นจิตไม่ใช่ตัวเรานะ

ขั้นอื่นๆไม่ใช่ตัวเราอัตโนมัติเลย มันง่าย เพราะขั้นอื่นๆนะมันง่ายนิดเดียว

มันเป็นของถูกรู้ถูกดู มันไม่ใช่ตัวเราอยู่แล้ว ดูง่ายอยู่แล้ว

แค่รู้สึกตัวขึ้นมาก็เห็นทันทีแล้วว่า ร่างกายนี้เวทนานี้ กุศลอกุศลไม่ใช่ตัวเรา

จิตนี้ดูยากมากที่จะเห็นว่าไม่ใช่ตัวเรา

นี่ไม่ใช่หลวงพ่อบุญตนเอง พระพุทธเจ้าสอนไว้

ท่านบอกว่าคนศาสนาอื่นนะ คนซึ่งไม่ได้ฟังธรรมะของท่านเนี่ย

บางคนนะสามารถเห็นได้ว่าร่างกายไม่ใช่ตัวเรา เห็นได้

แต่ไม่มีใครหรอกที่จะเห็นได้ว่าจิตไม่ใช่ตัวเรา

เว้นแต่ได้ศึกษาปฏิบัติธรรมในศาสนาพุทธนี้

จันแต่แต่ละคนจะรู้สึกจิตคือตัวเรา ทุกๆคนแหละ

พอมีจิตเป็นตัวเราแล้ว มันเกิดมิจฉาภิภูมิจึงสองพวก

พวกหนึ่งคือจิตเที่ยง ร่างกายตายไปแล้วจิตออกจากร่างหนีไปเกิดใหม่

เนี่ยพวกเราชอบเชื่ออย่างนี้เยอะนะ นี่เป็นมิจฉาภิภูมิจึง ชื่อว่าสัสสตภิภูมิจึง

เป็นมิจฉาภิภูมิจึง ตายไปแล้วจิตวิญญาณดวงนี้ออกจากร่างไปเกิดใหม่

ใครรู้จักปุเสฉวนมั่ง รู้จักมั้ย มันออกจากหอยไข่ม้อย

ออกจากเปลือกหอยอันหนึ่งไปอยู่เปลือกหอยอีกอันหนึ่ง
เราคิดว่ามันปูตัวเดิม จิตของเรานี่ดวงเดิม เหมือนออกจากร่างนี้ไปเข้าร่างนี้
อันนี้ไม่ใช่ศาสนาพุทธนะ นี่เป็นมิจฉาทิฎฐิชนิดหนึ่งซึ่งพวกเราเป็นเยอะ
ถ้าไม่ได้ฟังธรรมะแล้วจะคิดว่า นี่แหละ เราเป็นชาวพุทธเชื่อเวียนว่ายตายเกิด
เวียนว่ายตายเกิดของพุทธไม่ได้เวียนว่ายตายเกิดแบบปุสฺสณวนะ
ถอดจากร่างนี้ไปร่างนั้น มันเกิดดับตลอดเวลา
จิตดวงหนึ่งเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ
จิตใจอัตภาพร่างกายนี้เกิดแล้วดับไป เกิดจิตอีกดวงหนึ่งในร่างกายใหม่ คนละดวงกัน
ไม่ใช่ดวงเดิม แต่มันสืบเนื่องกันไป

อีกพวกหนึ่งถ้าเห็นว่าจิตนี้เป็นตัวเรานะ
พวกนี้มีความเชื่อไปอีกว่า ถ้าตาย ร่างกายตายเมื่อไหร่จิตนี้ก็สูญไปด้วย
มันสูญไปหมดเลย พวกนี้เรียกว่า อูจเฉททิฎฐิ
ทำไมพวกนี้เชื่อว่าสูญไป เพราะพวกนี้คิดว่าจิตนี้มันเกิดจากร่างกายเท่านั้นเอง
ถ้าไม่มีร่างกายก็ไม่มีจิต พวกนี้เขามองไม่เห็นสัตว์ชนิดซึ่งไม่มีร่างกาย
ถ้าเราภาวณา เราได้ทิพยจักขุ ได้เจโตปริยญาณ ได้อะไรพวกนี้นะ
ได้จุตูปปาตญาณเราจะรู้เลยว่าร่างกายตายแล้วมันไม่ใช่สูญสิ้นไปเลย
มันมีพลังงานที่เหลืออยู่นั้นไปสร้างภพสร้างชาติขึ้นมาใหม่ได้อีก

คนทั่วไปมันเป็นมิจฉาทิฎฐิสองฟาก เห็นว่ามีตัวเราแน่นอน
มีตัวเราอยู่แต่ตัวเรานั้นบางทีเที่ยง อมตะนิรันดร์กาล
อีกอันหนึ่งตัวเรามีอยู่จริงนะ แต่พอตายแล้วตัวเรานี้สูญไป
ชาวพุทธไม่ได้เป็นอย่างนั้น ชาวพุทธเห็นว่าสิ่งซึ่งมีอยู่ในขณะนี้ไม่ใช่ตัวเราแล้ว
ไม่เหมือนกันนะ สิ่งที่มีอยู่ขณะนี้เลย ต่อหน้าต่อตาเป็นสิ่งที่มิเหตุก็เกิดขึ้น
ถ้าไม่มีเหตุก็หายไป ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ตัวเราตั้งแต่เดิวนี่
ไม่ใช่ว่าตัวเรามีอยู่แล้วก็ตายแล้วสูญ หรือว่าตายแล้วไปเกิดใหม่
ตัวเราไม่มีตั้งแต่ปัจจุบัน มันลึกลงไปอีกชั้นหนึ่งนะ

วิธีที่จะเห็นว่าตัวเราไม่มีอยู่ในปัจจุบันนะ มีสติรู้สึกรู้ตัวไป
รู้กายรู้ใจไปจนเห็นเลยทั้งกายทั้งใจมันไม่ใช่เราหรอก

ร่างกายจิตใจนี้มันทำงานของมันได้เองทั้งวันทั้งคืนนะ
มันไม่ใช่เราหรอก เราสั่งมันไม่ได้ บังคับมันไม่ได้
ค่อยฝึกเอานะ ฝึกไป พอวันที่มันปล่อยวางความยึดถือกายยึดถือใจได้สนิทจริงๆนะ
จะพบว่าความสุขที่มหาศาลที่สุดที่ไม่เคยพบไม่เคยเห็น นี่ก็ไม่ถึงเลย

วันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๕๑ (ตอนที่ ๒)
สวนสันติธรรม



สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดู ฉบับที่ ๗๗

โดย หมอผีร์

กันยายน ๒๕๕๒

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู สบายกันดีใช่ไหมคะ ช่วงนี้มีเรื่องแปลก ๆ นิดหน่อยสำหรับชีวิตค่ะ

ปกติส่วนใหญ่ทุกคนจะติดต่อดูดวงทางโทรศัพท์ เพื่อมาดูดวงที่บ้านหรือเพื่อดูดวงทางโทรศัพท์ แต่สำหรับเดือนที่ผ่านมาเหตุการณ์แปลก ๆ คือมีคนติดต่อผ่านทางจดหมายมาอยู่ประมาณสัปดาห์ สองฉบับแรกเขียนมาเล่าเรื่องราวชีวิตให้ฟัง ฉบับที่สามให้ดูดวงทางจดหมายให้ อันนี้พี่ต้องบอกไว้ก่อนนะค่ะว่าไม่รับดูดวงทางจดหมายหรืออีเมลค่ะ เพราะส่วนใหญ่พี่ต้องได้ยินเสียงหรือเห็นหน้าด้วยจะดีที่สุด ถ้าดูดวงให้คนอื่นบางคนอาจจะเอารูปมาให้ดูด้วยค่ะ

ส่วนฉบับที่สี่มาไกลมากค่ะจากสุราษฎร์ธานีเลย ตอนเห็นคิดว่าต้องเป็นจดหมายแบบเดียวกับสองสามฉบับแรก แต่พอเปิดอ่านดูตกใจมากค่ะ มีกระดาดแผ่นเล็กๆ เขียนอยู่ประโยคหนึ่งว่า “สวัสดีครับหมอผีร์ ผมอยากภาวนาครับไม่ทราบว่าจะเริ่มต้นอย่างไรครับ” สันกะทัดรัดได้ใจความ ทำให้รู้สึกปิติขึ้นมาทันที เพราะรู้สึกว่าคุณสนใจอยากที่จะปฏิบัติธรรมนั้นหายาก แถมยังลงทุนส่งจดหมายมาถาม ตอนนี้นำกล่องหนังสือพร้อมซีดีธรรมะอยู่ ได้รับเมื่อไหร่จะส่งไปให้ค่ะ

ส่วนใหญ่จะแนะนำให้คนเริ่มต้นภาวนาโดยฟังซีดีหลวงพ่อบราโมทโยให้ได้ทุกวัน วันละชั่วโมงเป็นอย่างต่ำ อันดับต่อไปที่แนะนำคือ อ่านหนังสือชื่อว่า “มหาสติปัฏฐานสูตรฉบับแก้ไข” หรืออีกชื่อหนึ่งคือ “เสียดายคนตายไม่ได้อ่าน เล่มสอง” ค่ะ โดยให้เริ่มอ่านทีละบรรทัดแล้วทำตามและให้กลับไปอ่านใหม่อีกรอบ ใช้เป็นเหมือนคู่มือ ถ้าสงสัยเรื่องไหนให้กลับมาอ่าน หนังสือเล่มนี้ไม่ควรอ่านรอบเดียว จบแล้วปล่อยไป ส่วนการเริ่มต้นภาวนานั้น อย่างแรกต้องรักษาศีลให้ได้ก่อน

หนังสือและซีดีที่แนะนำไป ล้วนเป็นหลักที่ใช้ฝึกสติเรียนรู้กายและใจลงไปในปัจจุบัน การฟังซีดีของหลวงพ่อบราโมทย์ให้ได้ทุกวันบวกกับอ่านหนังสือ แค่นี้เริ่มต้นรู้กายรู้ใจลงปัจจุบันได้ไม่ยากแล้วค่ะ

จำได้ว่าก่อนหน้านั้นมีจดหมายอยู่ฉบับหนึ่งถูกส่งมาจากเรือนจำแถวทางอีสานนี้แหละค่ะ จำไม่ได้ว่าจังหวัดอะไร ถ้าจำไม่ผิดน่าจะโคราชนะค่ะ เขาเขียนมาบอกว่าได้อ่านหนังสือเกิดใหม่ครั้งที่สองในห้องสมุดของเรือนจำ ไม่ทราบเหมือนกันว่าใครส่งไปยังไงก็อนุโมทนาด้วยค่ะ เขาบอกว่าอยากเริ่มต้นภาวนาแต่ไม่รู้จะทำยังไงดี ตอนนั้นก็ส่งหนังสือเกี่ยวกับการภาวนาไปให้เขาเหมือนกัน ทุกปีใหม่เขาจะส่งส.ค.ส มาให้ทุกปีเป็นเวลาสามปีแล้วค่ะ เคยรอรหนังสือธรรมะที่ร่วมกันพิมพ์กับคนอื่นเสร็จ จะส่งหนังสือไปให้เขาอีกเหมือนกัน เขาเป็นผู้ชายที่มาจากประเทศลาวแต่อ่านภาษาไทยได้ เขียนหนังสือไทยได้บ้างเล็กน้อย เริ่มสนใจเกี่ยวกับธรรมะมาได้สักพักหนึ่งแล้ว

ชีวิตคนเราอาจจะก้าวผิดไปนิดหนึ่งได้เหมือนกัน แต่ก็ยังโชคดีมีโอกาสได้สำนึกผิดกลับตัวกลับใจดังตัวเองให้ก้าวขึ้นมาใหม่ได้ ส่วนใหญ่คนทำผิดไปเพราะความไม่รู้เป็นปัญหาสำคัญ ไม่รู้ว่าสิ่งที่กำลังทำนั้นผิดเป็นบาป สองสามเดือนที่ผ่านมาพบคนที่คิดว่าสิ่งที่ตัวเองกำลังทำอยู่ไม่เป็นบาปเยอะมาก เริ่มจากเรื่องที่ใครก็มองออกว่าสิ่งที่เขากำลังทำเป็นบาป แต่จิตใจเจ้าตัวไม่มีความกระเทือนไม่มีความสำนึกผิดแม้แต่นิดเดียว บางคนซับซ้อนมากขึ้นโกหกได้แม้กระทั่งตัวเอง พอโกหกตัวเองเสร็จก็ไปทำบาปกับคนอื่นโดยไม่รู้ตัวอีก

มีตัวอย่างน้องคนหนึ่งเธออายุยังไม่ถึงยี่สิบห้าเลย ดวงเธอเป็นดวงที่การเรียนรู้ชนกับดาวเคราะห์ชื่อหิณะ ดวงเพื่อนดวงสังคมชนกับดาวเคราะห์ชื่อวินาศ มีความหมายแปลออกมาว่าระวังเรียนหนังสือไม่จบเพราะจะเจอแต่เพื่อนกินเพื่อนเที่ยว พอหายไปเธอบอกว่าเธอเรียนยังไม่จบจริง ๆ และชีวิตมักจะเจอเพื่อนที่ชวนเที่ยวมาตั้งแต่นั้นจริง ๆ ทำให้เรียนหนังสือไม่จบ บอกว่านี่แหละค่ะดวงหนูเป็นคนที่ต้องเลือกคบเพื่อน ไม่อย่างนั้นจะเจอแต่เพื่อนที่พาลงต่ำ เดียวจะพัดพาให้ไปเจอสิ่งอันตรายกว่านี้ ดวงน้องคนนี้ถ้าไม่เลือกคบเพื่อนจะอันตรายมากจริง ๆ พอบอกออกไปจิตใจน้องเขาเฉย ๆ มาก น้องถามต่อว่างานที่ทำอยู่จะดีนานไหม ดวงน้องเป็น

ดวงไม่ตกอับเรื่องงาน แต่ให้ระวังงานที่มีความเสี่ยงต่อการทำบาปได้ง่ายแค่นั้นเอง
ถามไปว่าน้องทำงานอะไรเธอคะ น้องบอกว่านั่งเครื่องค์คะ ว่าแล้วเชื่อว่าเขาต้อง
ทำอาชีพที่มีเหตุให้ทำกรรมได้ง่ายแน่นอน เพราะดวงน้องเป็นดวงที่มีเพื่อนเป็น
สังคมกลางคืน อาชีพนี้ไม่ได้หมายความว่าอะไรร้ายอะไรมาก เพียงแต่มีสิทธิ
ผิดศีลห้า โดยเฉพาะศีลข้อสามและข้อห้าได้ง่าย

ถ้าใครครองตัวเองไม่ให้ดื่มเหล้ากับยุ่งกับสามีชาวบ้านไปเป็นภรรยาน้อยคนอื่น
แค่นั้นก็ปลอดภัยได้บ้างแล้ว

น้องเขาถามต่อเกี่ยวกับความรัก ว่าแฟนเป็นยังงัยบ้าง เอาดวงมาให้คำนวณ
ผู้ชายอายุมาก เป็นดวงธรรมชาติตามธรรมชาติ ระวังศีลขาดได้ง่ายดังนั้นมีภรรยา
อยู่แน่นอน ถามกลับไปว่าจะถามเกี่ยวกับเขายังงัยคะ น้องเขาถามว่าจะคบต่อ
ได้อีกนานไหม พี่เลยถามกลับไปว่าเขาโสดไหมคะ น้องเขาบอกว่าไม่โสดคะ
แต่งงานแล้ว ใจตอนนั้นแอบถอนหายใจเลยคะ เพราะน้องเขาไม่รู้สึกรังเกียจสิ่งที่
ตัวเองทำมันทำร้ายตัวเองแค่นั้น

พี่เห็นคนอื่นที่ทำแบบนี้จิตใจจะมีความรู้สึกผิดหรือสำนึกผิดบ้าง ซึ่งมีผลให้กรรม
เบาลง แต่น้องเขาไม่มีความรู้สึกว่ทำอยู่เป็นบาปเลย ฟังเสร็จรู้สึกสงสัยจริง ๆ
รู้เลยว่าถึงจะพยายามป้อนข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องบาปบุญคุณโทษอะไรให้ ใจน้องเค้า
ก็ไม่เปิดรับเลย น่ากลัวจริง ๆ จิตใจแบบนี้ บอกน้องเขาไปตรง ๆ ว่าหนูต้องตั้ง
คำถามใหม่นะคะ ไม่ควรถามว่าจะคบนานแค่ไหน ความจริงต้องถามว่าจะเลิกได้
เมื่อไหร่ พอตอบแบบนี้เขาไม่อยากจะฟังเลย ยังบอกเขาไปอีกว่ารู้ไหมคะถ้าปล่อย
ให้ตัวเองยุ่งกับสามีชาวบ้านไปเรื่อย ๆ จิตใจจะไม่เกิดความละเอียดต่อบาปและ
อาชีพที่ทำอยู่ประกอบกับสังคมเพื่อนที่เป็นแบบกลางคืนจะพัฒนาให้ต้องกลายเป็น
โสเภณีไปในที่สุด เขาฟังแล้วจิตใจก็ยังรู้สึกเฉย ๆ เห็นแล้วอดสงสัยไม่ได้จริง ๆ
สิ่งที่ช่วยได้คือแค่ผู้ชี้ทางจริง ๆ บอกเขาไปอีกว่าถ้าอยากมีชีวิตที่ดีขึ้นให้ลองเลิกคบ
เพื่อนที่ไม่ดีดู และให้เริ่มต้นฝึกจิตใจให้หนักแน่นมีศีลจะ ตั้งใจทำอะไรอะไร
ไม่เปลี่ยนโปรแกรมไปเรื่อย ๆ และให้ออกกำลังกายไปด้วยจะได้เหนื่อย ๆ เวลา
ที่เสียเหงื่อออกไปจะทำให้ไม่ขี้เกียจ จะได้ความอดทนต่อไป เวลาที่ต้องไปทำ
อาชีพอื่นที่ไม่เป็นแบบนี้จะได้มีความอดทนสูง ถ้าออกจากตรงนี้ยังไม่ได้ให้เก็บเงิน

ให้ได้มากที่สุด และมาทำอาชีพค้าขายเป็นของตัวเองให้ได้ จะได้เป็นจุดเริ่มต้นในการเปลี่ยนอาชีพ บอกน้องเขาไปเรื่องการแก้ไขตัวเอง ซึ่งจะไม่สำเร็จเลยถ้า น้องเขาไม่ช่วยตัวเองออกมา

การคบเพื่อนเป็นสิ่งสำคัญ เหมือนสุภาษิตที่ว่าคบคนเช่นไรเป็นคนเช่นนั้น การเลือกคบเพื่อนเป็นจุดเปลี่ยนของชีวิต คบเพื่อนกินเหล้าต้องกินเหล้าตามเพื่อน คบเพื่อนเที่ยวกลางคืนต้องเที่ยวกับเขา คบเพื่อนที่เห็นเรื่องการผิดศีลเป็นเรื่องปกติ ก็จะทำให้บาปได้ง่าย ๆ โดยไม่รู้ตัวว่าบาป

จิตใจที่ทำผิดไปโดยไม่รู้ว่าสิ่งที่ทำไปเป็นบาป เป็นความน่ากลัวอย่างมาก บางคนซับซ้อนกว่านี้อีก คือจิตใจเกิดความอิจฉาริษยาคนอื่นแล้วไม่เห็นกิเลสตัวนี้ ปลอ่ยให้กิเลสเป็นนายขี่คอ อาจจะทำให้ตัวเองทำบาปต่ออีกโดยไม่รู้ว่าบาปได้ง่าย เช่น พุดให้คนอื่นเขาเกิดความเข้าใจผิด หรือมีช่องทางไหนที่จะทำให้คนนั้นเดือดร้อนก็ทำลงไปได้ไม่ยาก เพราะไม่รู้ว่ามีผิด

สิ่งที่ต้องป้องกันขั้นต้น ให้เราไม่ทำบาปโดยความไม่รู้ได้ง่าย ๆ คือรักษาศีลห้าไว้ก่อน พระพุทธเจ้าท่านสอนให้เราพยายามรักษาศีลห้าไว้เพื่อป้องกันความไม่รู้ เพราะการเกิดใหม่แต่ละครั้งชีวิตของพวกเราความจำสั้นลืมอดีตลืมนำบุญอะไรมา ทำบาปแบบไหนมาจึงได้อัตภาพเช่นนี้ ชีวิตแบบนี้ ดังนั้นถ้าไม่แน่ใจที่จะทำอะไร ให้ย้อนมาตรวจดูว่า สิ่งนั้น ๆ ผิดศีลห้าหรือไม่ ถ้าผิดก็ต้องไม่ทำอย่างเด็ดขาด จะทำให้เส้นทางชีวิตในอนาคตปลอดภัยขึ้น

รายการวิทยุออนไลน์ “คู่แค้นแค้นกรรมกับหมอฟีร์”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอฟีร์พุดคุยและคู่แค้นแค้นกรรม

ในบรรยากาศสบาย ๆ กับตอนใหม่ล่าสุดกันได้ทุกสองสัปดาห์

ที่ <http://www.goodfamilychannel.com> นะคะ

สำหรับฉบับนี้ พบกับตอนล่าสุด

โตอาร์ห่มดู่ คั๊ยะแคะแคะกรรมกับห่มอผีร์ ตอน 19

คุณนิรมลเป็นโรคภูมิแพ้ แต่ไม่ชอบบอกกำลังกาย ต้องแก้ปัญหาด้วยบันได
เรื่องมันเป็นอย่างไร ต้องลองฟัง

<http://www.goodfamilychannel.com/video/300/ใหม่โตอาร์ห่มดู่-คั๊ยะแคะแคะกรรมกับห่มอผีร์-ตอน-19>

โตอาร์ห่มดู่ คั๊ยะแคะแคะกรรมกับห่มอผีร์ ตอน 20

คุณเค ผิดหวังกับความรัก ดวงผู้ชายหายนะ การแต่งงานก็ชนหายนะ ช่วงนี้ราหู
ครอบดวงอีก อย่างนี้ต้องเจริญสติโดยด่วน

<http://www.goodfamilychannel.com/video/301/ใหม่โตอาร์ห่มดู่-คั๊ยะแคะแคะกรรมกับห่มอผีร์-ตอน-20>

ท่านที่สนใจพูดคุยกับห่มอผีร์ในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อคุณดวงกับห่มอผีร์ได้ที่

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร

สารบัญ ←

“ชีเกียจลี สบายตีนะ”

โดย fullMind

“โอ้ยยยย ชีเกียจจั้ง ชีเกียจตื่นเช้าจังเลย วันนี้นันอาทิตยนะ”

ส้มในวัย ๑๗ ปี ที่ต้องอ่านหนังสือเตรียมสอบ บ่นกับตัวเอง แล้วส้มก็ตัดสินใจ..
ยอมแพ้ความชีเกียจ นอนต่อดีกว่า กว่าจะสอบเอ็นทรานส์อีกตั้งเดือนนึงนะ
ส้มให้ข้ออ้างกับตัวเอง

ในที่สุด เหลือเวลาสัปดาห์สุดท้ายก่อนสอบ ส้มจึงลุกมาอ่านหนังสือได้สำเร็จ

“ว้า เสียตายจัง พลาดจากอันดับหนึ่งแค่ ๕ คะแนนเอง

นี่ถ้าอ่านตั้งแต่แรกคงได้เป็นนิสิตรั้วจามจุรีกับเพื่อน ๆ แล้ว ไม่นายอมแพ้ความ
ชีเกียจเลย”

ส้มบ่นกับตัวเองหลังจากรู้ผล

“โอ้ย ชีเกียจจั้ง ไปเที่ยวพักผ่อนสมองดีกว่า” ส้มในวัย ๒๐ ปี ขวนเพื่อนไป

ดูหนังกินข้าวก่อนสอบ คิดว่าเดี๋ยวคืนนี้ค่อยกลับมาอ่าน แล้วส้มก็อ่านหนังสือจน
สว่างคาตาในคืนก่อนสอบ ยังโชคดีที่สอบผ่าน

เมื่อมีวิชาที่น่าสนใจ ใจของส้มก็แพ้ความชีเกียจในการค้นคว้าเพิ่มเติม จึงเรียนพอ
ผ่าน ๆ ไปอย่างนั้น ในการทำงานส่งอาจารย์ เมื่อพบปัญหา ก็แก้ไขพอให้ส่งได้
คะแนน เพื่อหนีปัญหาไปแค่นั้น ส้มเรียนแบบนี้จนจบปริญญา

เริ่มต้นทำงาน ส้มเลือกงานสบายเงินเดือนน้อยกว่าเพื่อนนิดหน่อย แต่อย่างน้อยก็
เลิกงานตรงเวลา ไม่มีภาระต้องกลับมาคิดต่อที่บ้าน เวลาอยู่ที่บ้านแม่เห็นว่าส้มโต
แล้วจึงให้ส้มช่วยตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ในบ้าน แต่ส้มไม่ยอมเจอปัญหา ชีเกียจที่
จะต้องคิดสู้ จึงปล่อยให้แม่กับพี่ชายรับผิดชอบไปเรื่อย ๆ

สัมในวัย ๓๐ ปีต้องทำงานที่ไม่ก้าวหน้า เงินเดือนไม่ขึ้น เพราะที่ผ่านมาชี้แจง
ที่จะทำงานเพื่อพัฒนาตัวเอง และเมื่ออายุมากขึ้นมีประสบการณ์มากขึ้น งานก็
เริ่มเยอะขึ้น สัมก็ลาออก เพราะท้อแท้ใจที่จะต้องทำงาน เจอปัญหานิดหน่อย
ก็คิดหนีด้วยการลาออก

ตอนนี้สัมต้องอยู่บ้านในสภาพที่ตัวเองไม่ชอบ ในห้องของสัมที่กรุงเทพฯ น่าอึดอัด
เพราะชี้แจงคิด และจัดการของใช้ส่วนตัวทั้ง ๆ ที่ไม่พอใจในสภาพเช่นนี้

ที่แย่ที่สุดคือ สัมเลือกแต่งงานกับคนที่นิสัยเฉื่อยชา เพราะตอนคบกันเค้าไม่เคย
ขัดใจสัมเลย และเมื่อมีเรื่องอะไรต้องคิดตัดสินใจ เค้าก็ทำแทนสัมทุกอย่าง สัม
รู้สึกสบายเวลาที่อยู่กับเค้า มีปัญหาบ้างสัมก็ทำเป็นไม่สนใจเพราะชี้แจงที่จะ
เผชิญหน้ากับปัญหา แต่เมื่อแต่งงานแล้วสัมถึงรู้ว่านิสัยของเค้าเป็นอุปสรรคต่อการ
พัฒนาตนเองมากทีเดียว

แต่สัมก็ไม่โทษเค้าหรอก เพราะตัวสัมเองก็เป็นเหมือนกัน

บุญของสัมยังมี สัมไม่รู้หรือว่าเป็นบุญจากเรื่องไหน แต่วันนี้สัมได้พบธรรมะ
คำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว พระธรรม สอนการพัฒนาจิต พัฒนาตนเอง
สัมมองตัวเองแล้วก็เห็นว่า ที่ผ่านมาสัมตัดสินใจทุกอย่างด้วยความชี้แจง จิตใจ
อ่อนแอ ยอมแพกเลสमतตลอด ถ้าเป็นแบบนี้ต่อไปสัมคงเดินไปไม่ถึงจุดหมายแน่

สัมไม่อยากเดินหลงทางในความทุกข์ความสุขที่ไม่จบสิ้นอีกแล้ว
สัมจะพยายามเปลี่ยนแปลงตนเองตามคำสอนของพระพุทธเจ้า
ท่านสอนไว้เรื่องวิธีคิดที่นำไปสู่ความเจริญ และวิธีคิดที่นำไปสู่ความเสื่อม*

* พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๕ อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต วรรคที่ไม่
สงเคราะห์เข้าในปณณาสก ยมกวรรค กุสืตวัตถุสูตร

<http://larndham.net/cgi-bin/stshow.pl?book=๒๓&lstart=๗๐๘๔&lend=๗๑๒๗>

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎก เล่ม ๑๕ อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต วรรคที่ไม่
สงเคราะห์เข้าในปณณาสก ยมกวรรค อารัพกวัตถุสูตร

<http://larndham.net/cgi-bin/stshow.pl?book=๒๓&lstart=๗๑๒๘&lend=๗๑๗๐>

สัมผัสให้ตัวเองง่ายคือ เมื่อจะมีข้ออ้างให้ความขี้เกียจเมื่อใด ก็ทำความเพียรเสียก่อน

สัมผัสภavanaตามวิธีที่เรียกว่า ตามรู้จิต ทำให้สัมผัสเห็นความขี้เกียจเกิดขึ้นในใจบ่อย ๆ หลายครั้งที่เกิดขึ้นระหว่างทำงาน เมื่อก่อน สัมไม่ทันรู้ตัว พอขี้เกียจแป๊บเดียว ความเบื่องานการที่ทำอยู่ก็เกิดขึ้นทันที พาลทำให้ใจสัมผัสอ่อนแออยากเลิกทำงานเสียตอนนั้น

แต่ตอนนี้เมื่อสัมผัสมันเกิดขึ้น แล้วก็แค้นรู้ไปเฉย ๆ กลับมาทำงานต่อ ไม่ไปหลงตามมันอย่างเคย สัมก็ทำงานไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นับจากวันที่สัมผัสหัดดูจิตก็ผ่านมานานแล้ว สัมก็ยังพบหน้าเจ้าตัวขี้เกียจอยู่เสมอ บางครั้งก็แพ้นับบ้าง ถ้าแพ้นับครั้งหนึ่ง ก็จะเห็นตัวมันใหญ่ขึ้นทันที สัมต้องรวบรวมกำลังใจใหม่ด้วยการระลึกถึงคำสอนของครูอาจารย์ ระลึกถึงความน่ากลัวที่ว่า ถ้าเกิดตายไปแบบคนนิสัยขี้เกียจ ก็จะเป็นการสะสมนิสัยและพฤติกรรมแบบเดิม ๆ ยอมแพ้นับครั้งแล้วครั้งเล่าอีก และสัมจะมีบุญพอให้เจอเส้นทางภavanaอีกรูปเล่าก็ไม่รู้ ก็พอช่วยให้มีกำลังใจพากเพียรขึ้นมาได้ พอชนะมันได้ครั้งหนึ่ง ครั้งต่อไปก็ไม่ยากที่จะไม่ไหลตามมันอีก

สิ่งที่เกิดขึ้น นอกจากสัมผัสจะเอาชนะนิสัยขี้เกียจได้แล้ว ยังทำให้สัมผัสได้รู้จักตัวเองดีขึ้นอีกด้วย รู้จักว่า ความรู้สึกของคนเรานั้นมันไม่เที่ยง มันไม่คงที่หรอก บังคับมันก็ไม่ได้อีก สัมไม่อยากให้เกิดความขี้เกียจ มันก็ยังจะขี้เกียจ สัมไม่อยากที่จะไม่ชอบใจเจ้าตัวขี้เกียจ มันก็ยังคงไม่ชอบอยู่แบบนั้น แต่เฉลออก ๆ ความไม่ชอบก็หายไป ความขี้เกียจก็หายไป มันก็ไม่คงที่ บังคับไม่ได้อยู่แบบนี้ แล้วมันจะยังเป็นเรา เป็นของเราอยู่อีกหรือ (สัมยังไม่เข้าใจลึกซึ้งถึงขั้นนี้หรอกนะ นีว่าตามครูอาจารย์ที่สอนมา) ทำให้สัมผัสเข้าใจความเป็นจริงของธรรมชาติมากขึ้นอีกด้วย

ในวันนี้ สัมก็รู้ว่าตัวเองไม่ใช่คนขยัน แต่ก็สัญญากับตัวเองว่า สัมจะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ อีก เพื่อน ๆ คนไหนที่เคยเจอเจ้าความขี้เกียจเหมือนสัม เรามารู้ทันมันไปพร้อม ๆ กันนะคะ สู้ ๆ ค่ะ

ขอขอบพระคุณแรงบันดาลใจจาก คุณ morning_glorry จากกระทู้
<http://larndham.net/index.php?showtopic=๑๑๗๕๙&st=๐>
และลานธรรมเสวนาค่ะ _/||_



สารบัญ ←

กินเท่าไร ก็ไม่หายอยาก

โดย ไม่ประสงค์ออกนาม

ใครที่เคยต้องจากเมืองไทยไปอยู่ต่างแดนนานๆ
ก็คงทราบดีว่าอาการคิดถึงอาหารไทยนั้นเป็นอย่างไร
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศที่บ้านเมืองมีแต่อาหารมันๆเลี่ยนๆหารสนุกปากไม่ได้
การจะต้องขับรถครึ่งค่อนวันข้ามเมืองเพียงเพื่อไปกินติมซ่า
หรือกลับเมืองไทยเพื่อมาชนน้ำพริก น้ำแกง มาม่า ปลาเค็ม ฯลฯ
ให้เต็มกระเป๋าดูจะเป็นเรื่องปกติ

ใครส่วนใหญ่ที่กำลังเตรียมตัวเดินทางไปอยู่ต่างประเทศ
ก็คงนึกออกว่า นอกจากจะต้องเตรียมข้าวของกับร่ำลาเพื่อนฝูงแล้ว
ที่สำคัญไม่แพ้กันก็คือ กินทุกอย่างที่อยากจะกิน
นึกอะไรได้ก็รีบไปกินก่อนจะไม่มีโอกาส
ผมเองก็เช่นกัน
แต่ถึงกระนั้นก็เถอะ หนึ่งปีในเมืองเล็กๆที่ต่างประเทศ
เป็นหนึ่งปีที่ไม่มีอาหารไทยใดๆตกถึงท้อง
และก็เป็นหนึ่งปีที่ยาวนานพอที่จะสอนให้ผมรู้ซึ่งว่า
ความทุกข์เวลาอยากกินแล้วไม่ได้กินสมอยากนั้นเป็นอย่างไร

ผมยังจำได้ดีถึงช่วงอาทิตย์แรกที่กลับเมืองไทย
มีโอกาสนี้แล้วก็ไม่รอช้า ผมไปหาซื้อของที่อยากกินมาทันที
อาหารจานโปรดวางอยู่ตรงหน้า
รู้อยู่แก่ใจว่าอาหารนี้แหละที่เคยคิดถึงมาตลอดร่วมปี
ได้กินวันนี้แล้ว และก็จะไม่ได้กินอีกจนกว่าจะถึงปีต่อไป
กินตอนนี้ ก็คงดีบอຍากของตอนนี้ได้
แต่คำถามที่สำคัญกว่านั้นก็คือ

แล้วอีกหนึ่งปีอันยาวนานข้างหน้าล่ะ?

จะกินอย่างไรให้ดื่บอยากล่องหน้าไปได้อีกหนึ่งปี?

ประสบการณ์ที่ผ่านมาฉันพึงอยู่ว่า การสั้กแต่กินนั้นไม่มีประโยชน์

อาหารที่เคยกินมาแล้วตั้งไม่รู้กี่สิบครั้ง

แต่พออยากกินขึ้นมาอีกทีก็ไม่ว่ามันจะช่วยตรงไหน

ข้ออ้างจำพวก “ก็เคยกินมาแล้วนิ เคยกินมาตั้งหลายรอบแล้ว”

รู้สึกจะเอามาใช้กับกิเลสไม่ได้ผล

เท่าที่ผมเคยลองสังเกตตัวเองก่อนหน้านั้น

สิ่งหนึ่งที่พบก็คือ ในขณะที่เราอยากกินอาหารอะไรก็ตาม

เรามักจะจินตนาการออกแค่รูปร่างหน้าตา ลักษณะของอาหาร

แต่กลับนึกถึงรสชาติจริงๆ ของอาหารไม่ออก

คิดแค่รสชาติได้แค่แรงเลือนไม่ชัดเจน รู้แค่ว่ามันอร่อยเลยอยากกินอีก

ในคราวนั้นผมจึงวางแผนเอาไว้ว่า ถ้าเรากินอาหารแล้ว “จำ” รสให้แม่นๆ

ถ้าวันไหนเกิดอาการอยากกินอีก หากจะจินตนาการถึงรสนั้นได้ก็คงหายอยากได้

บ้าง เหมือนกับว่า ถ้าเราจำเนื้อเพลงได้แม่นยำ อยากร้องขึ้นมาเมื่อไหร่ก็แค่เอ่ย

ปากตามไปเท่านั้น

เมื่อตอบตัวเองไว้ดังนี้ ผมจึงปิดทีวี นั่งให้สบาย เลิกสนใจเรื่องนอกตัว ตั้งใจจะ
รับรสให้ชัดๆ แล้วตักอาหารเข้าปาก

แต่ความรู้สึกในขณะนั้นแปลก...

สิ่งที่ปรากฏในขณะแห่งการรับรู้นั้นมีแค่ “รส”

การได้กินอาหารจานโปรดหลังจากไม่ได้กินมานานนับปีนั้น

น่าจะทำให้เรามีความสุขแบบสุดๆ

แต่ชั่วขณะแรกที่อาหารเข้าปากมันไม่ใช่

ไม่ชอบ ไม่ซึ้ง ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ไม่ทั้งอร่อย และไม่ทั้งไม่อร่อย มีแค่รส

นอกจากรสแล้วอย่างอื่นไม่ปรากฏ

งๆไปชั่วขณะ แต่ก็ด้วยความไม่คิดอะไร หลังจากนั้นผมก็กินเอร็ดอร่อย

เพลิดเพลินอยู่กับรสอาหารตามปกติ

ผมเองคงพอมีวาสนา อีกไม่กี่ปีถัดมาก็มีโอกาสได้เรียนวิชากรรมฐาน
ผมจึงเข้าใจว่านั่นเป็นเสียๆของการ “ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า”
แล้ว “รสก็จบที่รส”

แต่ก็ด้วยความเป็นคนซื่อป้อ ไม่รู้จักศึกษาคำสอนให้ดี
ผมจึงเข้าใจไปว่า ที่เราเลือกที่ซั๊กม๊กที่ซั๊ง อยากกินอาหารนู่นนี้ได้สารพัด
ก็เพราะความรู้จักแยกแยะในรสอาหาร
ดังนั้นถ้าเราทำใจให้เป็นกลางกับรสทั้งปวง ทำรสให้จบที่รส
ความติดใจในรสชาติอาหารก็ย่อมลดลง
(ซึ่งความเข้าใจนั้นเท่ากับว่า การได้กินหวานกินเค็มแล้วแยกแยะไม่ออก
คือการไม่มีกิเลส)

ผลก็คือทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง
แต่ที่แน่ๆก็คือเป็นกลางกับรสมากขึ้น
จะอาหารรสเลิศที่ไหนก็รู้สึกงั้นๆ อาหารไทยก็ไม่ได้ติดใจ อาหารฝรั่งก็ไม่ได้กีดกัน

ทำใจวางเฉยได้อยู่ร่วมปี แต่แล้วก็เหมือนถูกกระทุ้งให้ตื่น
เมื่อได้มาอ่านหนังสือเล่มหนึ่งเกี่ยวกับการเจริญสติในชีวิตประจำวัน
ใจความตอนหนึ่งของหนังสือเล่มนั้นกล่าวว่า
เรามักคิดกันว่าผู้เจริญในธรรมจะต้องมีชีวิตที่แห้งแล้ง กินอาหารก็วางเฉยไม่รู้รส
แต่อันที่จริงแล้วผู้ที่มัสติอย่างถูกต้องนั้นจะมีความปราดเปรียวในการรู้อารมณ์
อย่างรสชาติอาหารก็จะรู้ได้ละเอียดถี่ถ้วนทีเดียว

ด้วยความเป็นคนหลงตัวเอง ผมอ่านเนื้อหาส่วนอื่นผ่านๆจนจบ
เข้าใจว่าตัวเองรู้เรื่องดี
จะเหลืออีกแค่ประโยคปริศนาดังกล่าวยังค้างคาใจ
เพราะเคยแต่वादภาพเอาไว้ว่าปฏิบัติธรรมแล้วจะต้องซิมที่ื่อ
ไม่สนใจอะไรกับรสชาติอาหาร
(ในกาลถัดมาผมจึงเข้าใจว่า เราเองไม่ได้มีหน้าที่ทำจิตให้เป็นกลาง
ไม่ได้มีหน้าที่บังคับให้รสจบที่รส
การปรุงแต่ง ถึงจะปรุงแต่งให้เป็นกลางก็ได้ชื่อว่าเป็นการปรุงแต่งอยู่ดี)

เมื่อได้ปล่อยกายปล่อยใจตามธรรมชาติและเรียนรู้ว่า “เพลอ” เป็นอย่างไร
กลับมาสังเกตตัวเองใหม่ ยิ่งสังเกตก็ยิ่งตก ตกตัวเองในแบบที่เข้าไม่ออก
เพราะความจริงอย่างหนึ่งที่พบก็คือ
ทุกครั้งที่เรากินอาหาร เราแทบจะไม่เคยรู้รสชาติอาหารเลย

เวลาหยิบขนมมานั่งกินหน้าทีวีตามปกติ
กินเข้าไปคำแรก รู้ว่าขนมมีกลิ่น มีรส
รู้ว่ารสแบบนี้เคยลิ้มมาแล้วในอดีต
แล้วก็รู้ว่ารสแบบนี้สมควรเรียกว่าอร่อย
แต่หลังจากนั้นก็เอาแต่ไปสนใจอย่างอื่น
ระหว่างที่กินก็มัวแต่คิดนู่นคิดนี่ ดูนุ่นดูนี่
ขนมกำลังเข้าปากก็ไม่รู้ กำลังเคี้ยวหรือกำลังกลืนก็ไม่รู้ รสชาติเป็นอย่างไรก็ไม่รู้
รู้ตัวอีกทีก็คือขนมหมดซะแล้ว กับความรู้สึกที่ว่าขนมนี้อร่อยดี
(ทั้งๆที่ตอนที่กินเอาแต่ใจลอย)

เวลาเข้าร้านอาหารนั่งสังสรรค์กับเพื่อนฝูงตามปกติ
ก่อนเข้าร้านก็ตกลงกันอย่างดี เลือกร้านที่รสชาติถูกใจที่สุด
พอถึงคราวอาหารมา กินคำแรกเสร็จ รู้ว่าอาหารรสชาติอะไร รู้ว่าอร่อยหรือไม่อร่อย
แต่หลังจากนั้นก็มัวแต่คิดนู่นคิดนี่ คุยกะคนนู้นคนนี้ เฮฮาสนุกสนาน
ที่จะมีแกใจ ไป “รู้” รสของอาหารนั้นแทบจะไม่มี
รู้ตัวอีกทีก็คืออิ่มท้องเสียแล้ว แล้วก็รู้สึกว่าร้านนี้ทำอร่อยดี วันหลังมาอีก
(ทั้งๆที่ตอนที่กินก็เอาแต่ใจลอย)

จะแปลกอะไรที่เราถึงรสชาติอาหารจริงๆกันไม่ค่อยออก
ก็ในเมื่อยามกินเราเคยชินแต่ที่จะใจลอย

เราเองอยากกินอาหารอร่อยๆ อยากได้สัมผัสรสชาติดีๆ
ยอมตระเวนขับรถไปเสียไกล ยอมต่อคิวร้านดังอยู่เป็นชั่วโมงๆ
ยอมเสียเงินเป็นร้อยๆพันๆเพื่อของกินที่ถูกใจ
แต่ความจริงที่ตกพิลึกก็คือ

เมื่ออาหารมาถึงปาก เมื่อรสมาถึงลิ้น เรากลับไม่เคยสนใจ
อยู่ที่บ้านกินข้าวก็ต้องเปิดทีวี อยู่นอกบ้านกินข้าวก็ต้องคุยสาระตะ
อยู่คนเดียวกินข้าวก็ต้องคิดนู่นนี่เพื่อฝันไปเรื่อย ๆ
ที่จะไปรู้ไปดูไปสนใจอาหารในปากนั้นแทบจะไม่มี

ถึงจะพิจารณาเห็นเป็นดังนี้ แต่ผมก็ยังหาเรื่องซื้อบ๊อไม่เลิก
ตั้งปณิธานใหม่ว่า จากนั้นไปเวลากินอาหารเราควรจะให้เปลืองให้น้อยๆ
มีสติรู้รสให้เยอะๆ
ยังมีสติรู้รสได้ชัดเจนบ่อยครั้งเท่าไรยิ่งดี
(ซึ่งจะว่าไปแล้ว ก็เป็นความเห็นแก่กินเวอร์ชันใหม่ี่เอง
คือยังงกในกาม ไหนๆจะกินแล้วก็ขอเสพรสให้คุ้มๆ)

แต่เรื่องดังกล่าวนั้น ทำเท่าไรก็ไม่เคยสำเร็จ
เพราะถึงจะตั้งใจรู้อยู่ที่รสขนาดไหน
แต่ “รส” ก็ไม่เคยปรากฏอยู่ในความรับรู้ได้นานเลย
แม้ยามที่เคี้ยวตุ้ยๆอยู่ในปาก แต่เดี๋ยวก็ต้องเปลืองไปดูลักษณะอื่น
เปลืองไปคิดเรื่องอื่น เปลืองไปทำอย่างอื่น
เดี๋ยวก็คิด เดียวก็ดู เดียวก็รู้รส
ตอนที่คิดก็ไม่ได้ดู ตอนที่ดูก็ไม่รู้รส ตอนที่รู้รสก็ไม่ได้คิด
รู้รสแล้วรสก็ดับไป พอรู้สิ่งใหม่รสก็ไม่ปรากฏอีกแล้ว
ราวกับว่าแต่ละสัมผัสเป็นโลกคนละใบที่ขาดจากกัน
การจะรั้งตัวเองไว้ในโลกใบเก่านั้นช่างเป็นเรื่องเหลือวิสัย
และการจะหนีบฉวยอะไรจากช่วงขณะของในโลกใบหนึ่งนั้นก็ยิ่งเป็นไปได้

ถ้าจะเปรียบ ความอยากลิ้มรสชาติอาหารก็คงเป็นเหมือนเด็กคนหนึ่ง
เด็กคนหนึ่งที่วันๆก็เอาแต่ร้องอยากได้ของเล่น
แต่พอซื้อให้ที่ไร เด็กคนนั้นรับไปแล้วก็เขวี้ยงทิ้งทันที
แบบต่อหน้าต่อตาเสียด้วย
แล้ววันดีคืนดีก็ร้องอยากได้ของเล่นชิ้นเดิมต่อ
ในชีวิตจริงคงไม่มีใครหลงไปอยากเลี้ยงเด็กน่ากระเทิบพรรค์นี้

แต่ความไม่รู้นี้น่ากลัว

เพราะความไม่รู้อย่างเดียวก็หลอกให้เราหลงเอ็นดูเด็กคนนี้มาไม่รู้ตั้งเท่าไรต่อเท่าไร!

ความจริงที่ควรตระหนักก็คือ อัฒภาพของมนุษย์ที่เราถือครองอยู่นี้แหละ
คือเครื่องมือชั้นเลิศในการเรียนรู้

ว่ากินเท่าไรก็ไม่หายอยาก

จินตนาการถึงอาหารเท่าไรก็ไม่หายอยาก

พิจารณาสรเท่าไรก็ไม่หายอยาก

ทำใจวางเฉยเท่าไรก็ไม่หายอยาก

ทางหายอยากอันถาวรนั้น

พระผู้มีพระภาคได้เปิดเผยไว้แล้ว

เหลือแต่ว่าเราจะเลือกเดินไปพิสูจน์หรือไม่เท่านั้นเอง



หมายเหตุ: “หนังสือเล่มหนึ่งเกี่ยวกับการเจริญสติในชีวิตประจำวัน” ที่ผมได้กล่าวถึงในตอนหนึ่งของบทความนี้ คือหนังสือ “**ปฏิบัติปัสสัทธิธรรม**” โดย หลวงพ่อ **ปราโมทย์ ปาโมชฺโช** (<http://www.wimutti.net/books/prateep/main.htm?x=3>) สำหรับท่านที่สนใจ ผมก็ขอเชิญชวนให้ได้ทดลองศึกษาเนื้อความของหนังสือเล่มนี้ และทำความเข้าใจกับเส้นทางเพื่อการเรียนรู้ความจริง เพื่อการเป็นอิสระจากความทุกข์ อันเป็นที่หวังได้ในยุคที่พระพุทธศาสนายังรุ่งเรืองอยู่นี้



สารบัญ ←

“พิธีกร นักแสดง อาจารย์สอนภาษาจีน ศิลปินแบบอย่าง และปณิธานในเส้นทางธรรม ของคุณอ๊ อแทนคุณ จิตต์อิสระ”

สัมภาษณ์โดย: ต้นหยง

เรียบเรียงโดย: ทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัว

คุณแทนคุณ จิตต์อิสระ (หรือคุณอ๊) นักแสดงที่ประสบความสำเร็จ ปัจจุบันหนุ่มท่านนี้ โดดเด่นในจอทีวีในฐานะของผู้ดำเนินรายการ “แฟนพันธุ์แท้” และในอดีตดำเนินรายการ “อัจฉริยะข้ามคืน” ของค่าย “เวิร์คพอยท์” ของคุณปัญญา นิรันดร์กุล นอกจากงานด้านทีวีคุณอ๊ยังเป็นอาจารย์สอนภาษาจีน ผู้ได้รับการยกย่องว่าเป็นแฟนพันธุ์แท้เรื่องความสัมพันธ์ไทย-จีน! คุณอ๊จบการศึกษาระดับปริญญาตรีและปริญญาโท สาขาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

แม้ว่าบทบาทในทางโลกของคุณอ๊จะมีหลากหลาย ประวัติงานทางด้านสังคมของคุณอ๊ก็น่าสนใจไม่แพ้กัน ในอดีตคุณอ๊เป็นอนุกรรมการกิจการสตรีเยาวชนและผู้สูงอายุ และเป็นอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปัจจุบันเป็นอนุกรรมการกิจการเด็กและเยาวชนสถานิติบัญญัติแห่งชาติ, ประธานโครงการเผยแผ่พุทธธรรมเพื่อเยาวชน, ๑ ครอบครัว ๑ ลูกกตัญญู, กรรมการและเลขานุการกลุ่มธรรมะการ์ตูน ๘๐ พรรษา มหาราช, ผู้ผลิตภาพยนตร์แอนิเมชั่น เรื่องพระพุทธเจ้าเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ, ประธาน “กองทุนสื่อธรรมะเพื่อเยาวชน”



นอกจากที่ต้นหยงกล่าวมาแล้วนี้ คุณอีทำอะไรอีกบ้างคะ

“ก็เป็นวิทยากรรายการมองชีวิต มีชื่อว่า คลื่น FM 96.5, นักจิตวิทยา ให้คำปรึกษาโดยใช้ธรรมะสำหรับเยาวชนและประชาชนทั่วไป จัดรายการอวสานความทุกข์ทางคลื่น FM 95.25 และรายการกระแสสังคม ทางคลื่น FM 92.5, คอลัมน์นิสต์ หน้าการศึกษาของหนังสือพิมพ์มติชน คอลัมน์ “หัวใจนักปราชญ์”, โฆษกกระทรวงวัฒนธรรม, อาจารย์สอนภาษาจีนโครงการ To Be Number 1 (เรียนภาษาอย่างมีความสุข), ผู้อำนวยการสถาบันฮั่นอี, วิทยากรบรรยายและอาสาสมัครมูลนิธิต่างๆ”

หมายเหตุ: ข้อมูลเพิ่มเติมของโครงการภาษาจีน To Be Number 1:

<http://www.hanyischool.com/> หรือ

โทรศัพท์ 02-714-2834-5

ได้รับรางวัลศิลปินและเยาวชนหลายอย่าง (ศิลปินแบบอย่าง)

“ครับในส่วนของรางวัลที่ได้รับก็มี รางวัลเยาวชนดีเด่นแห่งชาติ ปี ๒๕๕๕, รางวัลศิลปินคุณธรรม ปี ๒๕๕๖, รางวัลบุคคลดีเด่นด้านการต่อต้านยาเสพติด, รางวัลบุคคลดีเด่นด้านการส่งเสริมพระพุทธศาสนา”

ผลงานละครโทรทัศน์ที่ผ่านมาละคร

“ผมดำเนินรายการเป็นพิธีกรรายการอัจฉริยะข้ามคืน ทางช่อง ๓ ตั้งแต่ปี ๔๙ จนถึงปีที่แล้ว ส่วนรายการแฟนพันธุ์แท้ก็ทำมาตั้งแต่ปี ๕๐ จนถึงปัจจุบัน นอกจากนี้ก็มีรายการ อัจฉริยะยกบ้าน, มองปัญหาด้วยธรรม, ตามหาแก่นธรรม, พลังงานของพ่อ, รักลูก Learning, ธรรมะกับนักบริหาร, สุขภาพกาย สุขภาพจิต ละครโทรทัศน์ก็มีเรื่องน้องใหม่ ร้ายบริสุทธิ์ (ช่อง ๓ ในปี ๒๕๕๓) ส่วนละครเทิดพระเกียรติชุด ฟ้าโอบ ดินอุ่น เรื่อง นักสู้”

เคล็ดลับในการทำงานด้านพิธีกรจนประสบความสำเร็จ และมีชื่อเสียง



“คือต้องเข้าใจเป้าหมายว่าเราทำเพื่ออะไร เข้าใจกรอบของการทำงาน ต้องมีความเพียรพยายามในการฝึกฝนตัวเอง เพราะอาชีพพิธีกรนั้นเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับการพูด ซึ่งพิธีกรก็ยังแบ่งเป็น ๓ ส่วนคือ ๑) ผู้ที่ทำให้พิธีการสำเร็จจุลวง พิธีกรในเชิงพิธีการหรือที่เรียกว่า master of ceremony ๒) ผู้ดำเนินรายการ ในส่วนของการบรรยาย การอบรม การอภิปราย เราจะเป็นส่วนหนึ่งในการซักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การกระตุ้นให้ผู้ฟังมีส่วนร่วมในการร่วมอภิปรายหรือ participate การเป็นผู้ดำเนินรายการ ๓) เป็นส่วนของ presenter ผู้ที่สามารถนำเสนอได้ บางทีไม่มี script เช่น ในรายการใหญ่ๆบางทีเรา ต้องนำเสนอสินค้า นำเสนอความคิด หรือนำเสนอไอเดียให้น่าสนใจด้วย บางทีต้องใช้ทักษะทั้ง ๓ ส่วนนี้ประกอบกันจัดสรรให้ลงตัว และในบางครั้งต้องใช้ทักษะทั้ง ๓ ด้านนี้พร้อมกันครับ แต่สิ่งที่ผมสนใจ

ในเชิงกระบวนการคือการเป็นวิทยากร เพราะการเป็นวิทยากรทำให้เราใฝ่รู้หาความรู้ บรรยายอบรม และแลกเปลี่ยนถ่ายทอดความรู้ได้ด้วย นี่คือเหตุผลที่ทำให้ต้องฝึกฝนทักษะของตนเอง ต้องอ่านหนังสือบ่อยๆ พบปะผู้คนบ่อยๆ หมั่นชวนขายที่จะเรียนรู้ ในการที่จะก้าวก้าวข้ามอุปสรรคหรือขีดจำกัดของตนเองเช่นการกระโจนเข้าไปทำงานที่ยากขึ้นเช่นงานที่เกี่ยวกับภาษาจีน หรือการทำรายการโทรทัศน์ด้วยตัวเอง ก็สามารถทำให้เราเอาชนะตัวเองได้ ชนะใจตัวเอง และฝึกฝนให้ชีวิตแข็งแกร่งขึ้นนะครับ”

ได้ข่าวว่าคุณอดีตสนใจรับเล่นเป็นลัทธิ “ละครกรรมพยากรณ์ตอนชนะกรรม” กับคุณดังตฤณและทีมงานของวัดพระราม ๙ ฯ ช่วยเล่าให้ฟังทีค่ะ

“ตอนนั้นบทบาทล่าสุดคือเป็นผู้อำนวยการผลิตละครเรื่องนี้ด้วยครับ โดยได้รับการมอบหมายจากพระที่วัดพระราม ๙ ฯ เพราะผมเป็นลูกศิษย์ของวัดพระราม ๙ ฯ และเป็นคนที่ทำงานด้านการเผยแพร่ธรรมะอยู่ด้วยครับ

ส่วนบทตัวละครลัทธินั้นเป็นนักบินที่มีความมั่นใจในตัวเองสูง มีความไม่พอใจในการมีชีวิตคู่เพียงคนเดียวก็เลยแสวงหาคนใหม่ ตอนแรกก็รู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่เหมือนกัน เพราะบทละครนี้ผมบอกตรงๆว่าไม่ค่อยชอบ แต่การเป็นนักแสดงก็ต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับบทมากกว่าปรับบทให้เข้ากับตัว เพราะฉะนั้นจะหาวิธีการอย่างไรที่จะสามารถทำให้เราเข้าถึงบทได้มากที่สุด เพื่อคนดูจะได้ยิน เพื่อจะทำให้เนื้อหาหรือองค์รวมสามารถที่จะอธิบายในเชิงของธรรมะได้ดี ผมว่าตรงนี้เป็นหัวใจที่สำคัญที่สุดของการเล่นละคร ซึ่งตรงนี้ต้องมีการเสียสละ ต้องทุ่มเท ต้องลดความมีตัวตนของเรา ว่าตัวฉันเป็นแบบนี้ไปเล่นละครที่แตกต่างจากตัวเราเองไม่ได้... ถ้าเราต้องการทำงานแบบมืออาชีพต้องลดความมีตัวตน ต้องเสียสละ ลดอคติ ธรรมะช่วยทำให้เราลดความมีตัวตนลงได้ ที่ผ่านมาเราทำงานด้านการเผยแผ่สื่อธรรมะอยู่แล้ว และละครเป็นศิลปะอย่างหนึ่งรวมทั้งละครจะมีอานุภาพสูงถ้าสามารถเอามาเชื่อมโยงกับธรรมะได้จะช่วยทำให้คนสนใจธรรมะมากขึ้นในหลากหลายกลุ่มเป้าหมายด้วยครับ”



และอะไรเป็นสาเหตุที่ตัดสินใจมาร่วมเล่นละครและได้ข่าวว่าคุณอีกจะช่วย
ประชาสัมพันธ์ละครนี้อีกด้วยค่ะ

“ที่ตัดสินใจร่วมเล่นละครเพราะอยากมีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรมะด้วย ตอนนี้ก็ดู
ในภาพรวมของ production ในเรื่องของการผลิต ในเรื่องของบท ในเรื่องของ
ช่วงเวลา โดยที่ตุลย์จะเป็นหลักในเรื่องของการปรับแก้ไขบทด้วยท่านเป็นเจ้าของ
บทประพันธ์อยู่แล้ว ผมจะช่วยดูในเรื่องของการประสานงานต่างๆโดยรวมครับ”

หมายเหตุ: สามารถติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับละครกรรมพยากรณ์ตอน
ชนะกรรมได้ที่ <http://dungtrin.com/> หรือ www.howfarbooks.com/

ปณิธานในเส้นทางธรรมอย่างมั่นคงแบบอุทิศตน มีแนวการทำงานเพื่อสังคม
อย่างไรบ้างคะ

“ก็คิดว่าชีวิตหนึ่งถ้าเรามีโอกาสบรรลุธรรมได้ อย่างที่หลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชโชได้แสดงธรรมเอาไว้ว่า “ในชีวิตหนึ่ง ควรจะบรรลุพระโสดาบันให้ได้เป็นอย่างน้อยเพื่อพัฒนาไปสู่การบรรลุพระนิพพานในวันข้างหน้า” ผมคิดว่าเป็นจุดมุ่งหมายที่คนสนใจธรรมะคงจะมีคล้ายๆกัน ซึ่งจะไปสู่เป้าหมายตรงนี้ได้ก็ต้องสร้างสมกุศลหรือบารมีต่างๆเอาไว้ด้วยครับ เช่นการเสียสละ การทำประโยชน์ การลดความเห็นแก่ตัวลง การให้อภัยทาน การให้ธรรมทาน ฯลฯ”

แรงบันดาลใจในการทำงานทั้งหมดมาจากคุณพ่อผู้ซึ่งให้กำเนิดชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม

“คือพ่อเป็นตัวอย่างให้เห็นในด้านการเสียสละ การทำงาน การทำหน้าที่ การทำประโยชน์ต่างๆ ผมมองว่าการเป็นต้นแบบที่ดีมีค่ามากกว่าคำสอน คือพ่อเป็นต้นแบบที่ผมเห็นมาตั้งแต่เด็กๆ จนเติบโตขึ้นมาผมก็ได้เรียนรู้และได้เห็น ทั้งในด้านการเสียสละ ความกตัญญู ความพอเพียง ซึ่งตรงนี้เป็นหัวใจที่สำคัญอย่างมากสำหรับชีวิตครอบครัว ผมคิดว่าธรรมะอยู่ในวิถีชีวิตอยู่แล้ว แม้พ่อก็มองจะไม่สอนเป็นหลักธรรมะโดยตรงแต่ท่านจะหยิบยกมาเป็นแบบอย่างเช่นการเสียสละอดทนต่อครอบครัว การซื่อสัตย์กับแม่ การไม่เคยทำร้ายแม่ การให้อภัย การเป็นคนใจกว้าง พ่อท่านก็สอนว่า “อย่าไปนั่งคิด จดจำอยู่กับความคิดเก่าๆ เพราะจะทำให้เราทุกข์และเป็นการทำร้ายตัวเองในที่สุด” พ่อจะไม่ชอบถ้าเราไม่มีความเป็นลูกผู้ชายครับ

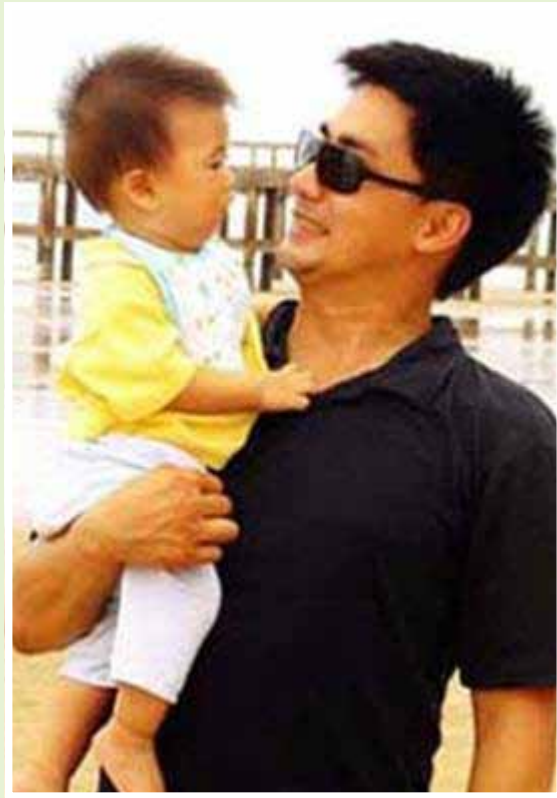
ผมอ่านหนังสือธรรมะมาตั้งแต่อายุ ๑๖ หรือ ๑๗ แต่ตอนนั้นก็ไม่ค่อยอินเท่าไร เนื่องจากผมชอบอ่านหนังสืออยู่แล้ว แต่...ตั้งแต่คุณพ่อผมเสียไปก็มีคนแนะนำให้อ่านหนังสือธรรมะเช่นของท่านพุทธทาส ทำให้ผมพบว่า ธรรมะเป็นหัวใจสำคัญในการเยียวยาให้เราทุกข์น้อยลง เข้าใจชีวิตมากขึ้น ไม่ว่าใครก็สามารถหลีกเลี่ยงหนีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ และความตายได้ด้วยความที่ผมผูกพันกับพ่อมากก็เลยทำให้มีโอกาสได้ศึกษาธรรมะมากขึ้นหลังจากที่คุณพ่อเสียครับ”



การให้อภัยทาน ความโกรธและความพยาบาท จากเหตุการณ์การประสบอุบัติเหตุของลูกชายที่เป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง ของผู้เป็นพ่อ! แต่คุณอ๊ก็ผ่านมาได้ด้วยดีช่วยเหลือเพื่อเป็นธรรมทานสักนิดค่ะ

“เนื่องจากอุบัติเหตุเกิดจากความประมาทของคนเพียงคนเดียว แต่ทำให้เราเกือบเสียชีวิตกันทั้งครอบครัว ตอนแรกผมก็เจ็บปวดเหมือนกัน แต่คิดไปคิดมาก็พบว่าถ้าเรายังผูกความโกรธ ความแค้นความพยาบาทเหล่านั้นเอาไว้ มันก็ยิ่งทำให้เกิดความเครียดและทำให้แผ่รังสีที่ไม่ดีออกมาให้กับคนรอบข้างอีกด้วย แล้วเหตุการณ์ตรงนี้ก็ผ่านมาแล้ว คิดอาฆาตไปก็ไม่ได้ช่วยทำอะไรดีขึ้น แต่การให้อภัย

ยิ่งมากเท่าไรก็น่าจะยิ่งดีครับ ตรงนี้เป็นสิ่งที่ทำได้ยากแต่ในที่สุดการให้อภัยทาน
การแผ่เมตตาปลงงานบริสุทธิ์ออกมา ก็สามารถช่วยให้ลูกเราพลิกฟื้นขึ้นมา
และรอดพ้นจากอุบัติเหตุครั้งนั้นไปได้ครับ”



การนำหลักธรรมมาใช้ในชีวิตประจำวัน การทำงาน การทำกิจกรรม
สาธารณประโยชน์ และชีวิตครอบครัว

“หลักในการทำงานของผมนะครับก็คงเป็น plain living and high
thinking คือการทำตัวให้ต่ำ ทำใจให้สูง ในแง่ของการทำตัวให้ต่ำก็จะเป็นการ
ลดความต้องการของตัวเองในด้านวัตถุให้น้อยลง ความเป็นคนสันโดษใช้ชีวิตด้วย

ความเรียบง่าย แต่ในด้านของจิตใจให้มองคนที่สูงกว่าเรา ว่าทำไมเค้าจึงทำได้ ทำไมท่านเหล่านั้นจึงประสบความสำเร็จในทางธรรมได้เช่นคุณดังตฤณ ท่าน ว. วชิรเมธี ท่านพุทธทาส หลวงพ่อปราโมทย์ ทำไมท่านเหล่านั้นจึงรักษาศีลที่บริสุทธิ์ได้ ทำไมท่านเหล่านั้นจึงสามารถเสียสละที่ยิ่งใหญ่ได้ เราก็มองท่านเหล่านั้นเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตครับ

ในเรื่องของครอบครัวผมคิดว่ามันมี ๓ อย่างที่ต้องคำนึงคือ ความเสียสละ ความซื่อสัตย์ซื่อตรงและความสมดุลในแง่ของการจัดสรรเวลา จัดสรรทรัพยากร จัดสรรความรักและความสุข การให้กำลังใจซึ่งกันและกันอย่างสม่ำเสมอ ตรงนี้จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับครอบครัวด้วยครับ”



หลักธรรมะ การปฏิบัติภาวนาของตนเอง รวมทั้งเป้าหมายในชีวิตนี้ค่ะ

“ในช่วงเข้าพรรษานี้และตลอดไปผมก็ตั้งใจจะรักษาศีล ๕ ให้บริสุทธิ์ที่สุด ตอนนี้ก็ตั้งใจอย่างมากในการรักษาศีล ๕ ทั้งในด้านการกระทำและด้านของ

ความคิดต่างๆด้วยครับว่าพยายามให้อยู่ในกรอบของศีล ส่วนที่มักจะพลาดในการเป็นพิธีกรคือการพูดแซว พูดหยอกล้อกัน เราก็พยายามจะสำรวมให้มากที่สุด นอกจากการรักษาศีล ๕ แล้วผมนั่งสมาธิและแผ่เมตตาทุกวัน ทั้งเช้าและเย็นครับ

เป้าหมายสูงสุดในชีวิตคงเป็นอยากจะทำตนให้เป็นประโยชน์มากที่สุด มีชีวิตที่งดงามต่อไปเพื่อจะเป็นประโยชน์ต่อคนอื่นและก็หวังว่าพวกเราจะช่วยกันทำบุญทำกุศลให้มาก ร่วมกันด้วยนะครับ”

วันนี้ดิฉันและทีมงานนิตยสารธรรมะใกล้ตัวก็ต้องขอขอบพระคุณ คุณอ๊ หรือคุณ แทนคุณจิตต์อิสระ มากค่ะที่ได้มาแบ่งปัน สิ่งดีๆให้กับทีมงานและผู้อ่านนิตยสารธรรมะใกล้ตัว ให้เห็นตัวอย่างคนรุ่นใหม่ บุคคลแบบอย่างของเยาวชน! ในทางโลกและทางธรรมกันค่ะ



สารบัญ ←

สิ่งละอัน พันละน้อย ที่เราพบเห็นผ่านตากันจนเคยชินในทุกวันของชีวิต
แท้จริง อาจจะมีบางมุม... ที่ชวนสะกิดใจ ให้เราได้ย้อนหันมาเห็นเหมือนกันว่า
ธรรมะนั้น สอนเราอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน รอบ ๆ ตัว และใกล้ ๆ ตัวเรานั่นเอง

ภาพหนึ่งพร้อมคำบรรยาย อาจเป็นหนึ่งในสื่อที่ดีที่สุด
ในการสะท้อนข้อคิดมาสู่ใจผู้ชม



วงล้อแห่งชีวิต



ไม่ว่าใครจะนำไปเป็นสัญลักษณ์ทางความเชื่อแบบใดก็มีจุดร่วมอย่างหนึ่ง
คือแสดงภาพวงล้อแห่งการเปลี่ยนแปลง (วัฏจักร)

ถ้าเป็นธรรมจักรแบบพุทธจริงๆ จะมีซี่เพียงแปดแทนมรรคมีองค์แปด
(วิธีอันมีองค์ประกอบแปดประการแห่งการผันตนสู่ความเป็นอริยะ)

ภาพและคำโดย ดังตฤณ

กระจ่างจากทุกมุมมอง



ท้องฟ้าไม่มีความสวยในตัวเอง มันขึ้นอยู่กับจุดยืนที่คุณใช้มอง
ตลอดจนวิธีที่คุณใส่ใจสังเกตรายละเอียด ณ เส้นตัดระหว่างแผ่นฟ้ากับแผ่นดิน

ณ จุดที่แผ่นดินแคบ ท้องฟ้าก็ดูคับแคบและต่ำเตี้ย
แต่ ณ จุดที่แผ่นดินกว้าง ท้องฟ้าก็ดูกว้างขวางและสูงลิบ

ค่าของนิพพานมีแค่ไหน ขึ้นอยู่กับบาร์มีที่คุณใช้รับรู้

ถ้าอาศัยความคิดฟุ้งซ่านทึบตัน

ฟังคำบอกเล่าที่ว่านิพพานไร้กาม ไร้นิमित ไร้ที่ตั้ง ไร้การมา ไร้การไป
นิพพานก็เหมือนของหยาบที่หน้าเปื้อน ไม่ใช่สิ่งชวนพิศมัยสักนิด

แต่ถ้าอาศัยสติรู้จากจิตใสใจเบา

อนุมานเอาจากการเห็นตัวอย่างว่าไม่มีกิเลสร้อนๆนั่นคืออย่างไร
นิพพานก็เป็นสิ่งประณีต เหนือความประณีตชวนพิศมัยทั้งปวง

ภาพและคำโดย ดังตฤณ

The path I walk.



สุดทางธรรมจะอยู่ก่อนขอบฟ้ามากนัก
และสุดทางนั้นก็สั้น...จนปลายเท้าของชีวิตนี้พาไปได้ถึงแน่

ภาพโดย ~*aom*~ และคำโดย ดังตฤณ

หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เห็นภาพของผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว
ที่แม้จะดูแสนธรรมดา แต่สะท้อนธรรมะให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นในใจคุณ
อย่าเก็บภาพ และข้อความนั้นไว้เพียงลำพัง

ทีมงานขอเชิญชวนให้คุณส่งภาพและข้อความนั้น
มาร่วมเป็นกำลังใจให้กับเพื่อนร่วมทางไปพร้อม ๆ กับนิยายสารของเรา

โดยมีกติกาดังนี้

๑. ผู้ส่งต้องใส่ข้อความประกอบภาพ ที่เรียบเรียงขึ้นด้วยตนเอง
๒. ลักษณะของข้อความควรกระชับ และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน โดยเฉพาะความเจริญทางด้านจิตใจ
๓. ไม่มีข้อความที่ขัดแย้งกับพุทธพจน์ หรือพระไตรปิฎก
๔. ถ้านำภาพมาจากที่อื่น ต้องเป็นภาพที่ไม่มีลิขสิทธิ์ ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว และให้เครดิตที่มาของภาพด้วย
๕. ไม่มีข้อความที่จบบ้าง ดูหมิ่น สถาบันพระมหากษัตริย์ สถาบันสงฆ์ หรือศาสนาอื่น
๖. งดรับภาพและข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเมือง หรือข้อความที่นำไปสู่ความขัดแย้งทะเลาะวิวาท

ส่งภาพ (โดยไม่ต้องตกแต่งกรอรูป) และคำบรรยายมาได้ที่
dh.at.hand@gmail.com



สารบัญ ↩

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แก่กัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมหาศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรบกวนส่งภาพสวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

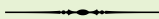
เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย
ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหหรือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากให้เธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพพระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็นเวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้เนื้อหาสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://dungtrin.com/dharmaathand/>